



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI PERUMAHAN VILLA BALARAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

CICI SUSANTI

1810702045

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2021**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI PERUMAHAN VILLA BALARAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

CICI SUSANTI

1810702045

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar :

Nama : Cici Susanti

NIM : 1810702045

Tanggal : 10 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2021



Cici Susanti

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cici Susanti

NIM : 1810702045

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Perumahan Villa Balaraja.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) . Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2021

Yang menyatakan



Cici Susanti

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Cici Susanti

NIM : 1810702045

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Perumahan Villa Balaraja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg
Ketua Penguji




Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc
Penguji I



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 21 Juli 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PERUMAHAN VILLA BALARAJA

Cici Susanti

Abstrak

Latar belakang: Penuaan dapat menyebabkan perubahan persepsi sensorik sistem saraf pusat dan respon motorik, serta penurunan respon proprioseptif. Perubahan pada sistem saraf ini dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif di usia tua. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi dan memberikan manfaat pada fungsi kognitif di hari tua, serta dapat mencegah disfungsi kognitif. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian yang akan di lakukan ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Perumahan Villa Balaraja. **Metode:** Dalam penelitian ini metode yang di gunakan yaitu deskriptif korelasional desain penelitian ialah *cross-Sectional*. **Alat ukur:** Aktivitas fisik akan diukur memakai pedoman International Physical Activity Questionnaire versi Short-Form (IPAQ-SF) dan Pengukuran fungsi kognitif menggunakan kuesioner Mini Mental Status Examination (MMSE) (Mini Mental State Examination (MMSE)). **Hasil data:** Data yang di dapat dalam uji *Chi-Square* adalah sebesar $p = 0,020$ lebih kecil dari standart signifikan ($\alpha: 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat Hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia di Perumahan Villa Balaraja.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lanjut Usia

CORRELATION PHYSICAL ACTIVITIES AND COGNITIVE FUNGTION ON EDERLY IN VILLA BALARAJA

Cici Susanti

Abstract

Background: Aging can cause changes in sensory perception of the central nervous system and motor responses, as well as a decrease in proprioceptive responses. These changes in the nervous system can lead to a decline in cognitive function in old age. Physical activity can affect and provide benefits to cognitive function in old age, and can prevent cognitive dysfunction. **Objective:** This study was to determine the relationship between physical activity and cognitive function of the elderly in Villa Balaraja Housing. **Methods:** this study used a descriptive correlational method. The research design was cross-sectional. Measuring **instruments:** Physical activity will be measured using the International Physical Activity Questionnaire version of the Short-Form (IPAQ-SF) and Cognitive function measurement using the Mini Mental Status Examination (MMSE) (Mini Mental State Examination (MMSE) questionnaire. **Data result:** The data obtained in the Chi-Square test is $p = 0.020$ which is smaller than the significant standard ($\alpha: 0.05$). **Conclusion:** there is a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at Villa Balaraja Housing.

Keywords: physical activity, cognitive function, elderly

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Aktivitas dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Perumahan Villa Balaraja”. shalawat dan juga salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi syarat mencapai gelar Ahli Madya Kesehatan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini tidak bisa terselesaikan tanpa banyak pihak. Maka , penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis, Terutama kepada :

- a. Bapak, ibu, kakak dan adik saya yang memberikan dukungan moral dan material serta tidak pernah ada hentinya memberikan yang terbaik dan doa kepada Allah SAW setiap harinya.
- b. Sahabat saya Alma yang telah menyemangati dan memberi motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah saya.
- c. Teman –teman angkatan 2018 Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah berjuang bersama dalam menempuh pendidikan D-III fisioterapi.
- d. Pak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis selaku pembimbing dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah saya.
- e. Bapak Agustiyawan, SST.FT,M.Fis selaku kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilimiah ini. Penulis berharap semoga tugas Karya Tulis Ilmiah ini memberikan mamfaat bagi semua pihak-pihak yang terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 23 Desember 2020

Penulis

Cici Susanti

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR SKEMA..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Identifikasi Masalah..... | 3 |
| I.3 Rumusan Masalah..... | 3 |
| I.4 Tujuan Penelitian | 3 |
| I.5 Manfaat Penelitian | 3 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| II.1 Konsep Lansia dan Menua..... | 5 |
| II.2 Konsep Aktivitas Fisik | 7 |
| II.3 Konsep Fungsi Kognitif..... | 11 |
| II.4 Kerangka Berpikir | 16 |
| II.5 Kerangka Kosep..... | 17 |
| II.6 Hipotesis | 17 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 18 |
| III.1 Desain Penelitian | 18 |
| III.2 Waktu dan Tempat Penelitian..... | 18 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 23 |
| IV.1 Uji Univariat | 23 |
| IV.2 Karakteristik Variabel Independen dan Dependen | 24 |
| IV.2 Uji Bivariat | 26 |
| IV.3 Uji Hipotesis | 26 |
| | |
| BAB V PEMBAHASAN | 28 |
| V.1 Kondisi Subjek Penelitian..... | 28 |
| V.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada lansia | 32 |
| V.3 Keterbatasan Penelitian | 34 |

| | |
|----------------------|----|
| BAB VI PENUTUP | 35 |
| VI.1 Kesimpulan..... | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Kuisisioner Aktifitas Fisik | 10 |
| Tabel 2 | Kuisisioner Fungsi Kognitif | 13 |
| Tabel 3 | Definisi Operasional Penelitian Variabel Independen dan Dependen | 20 |

DAFTAR SKEMA

| | | |
|---------|-------------------------|----|
| Skema 1 | Kerangka Berfikir | 16 |
| Skema 2 | Kerangka Konsep | 17 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1 | Biodata Peneliti |
| Lampiran 2 | Surat Persetujuan Setelah Penjelasan |
| Lampiran 3 | Informed Consent |
| Lampiran 4 | Hasil Uji SPSS |
| Lampiran 5 | Kuesioner Aktivitas Fisik |
| Lampiran 6 | Kuesioner Fungsi Kognitif |
| Lampiran 7 | Ethical Clearance |
| Lampiran 8 | Hasil Cek Plagiarsm |